Bruno Adler

Et si je supportais mieux les cons !

Personnalités difficiles mode d'emploi

Sous la direction de Stéphanie Brouard
et Fabrice Daverio

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55459-5

EYROLLES

Introduction

« Ah, quel con ! » Cette phrase, vous l'avez entendue plus d'une fois. Vous l'avez même certainement pensée, voire prononcée. Elle est le mot de la fin du fameux film *Le Dîner de cons* de Francis Veber : après s'être longuement excusé de s'être comporté comme le dernier des « cons », Pierre Brochant (interprété par Thierry Lhermitte) ne peut s'empêcher d'apostropher François Pignon (interprété par Jacques Villeret) qui commet une énième boulette.

À travers cet ouvrage, notre ambition n'est pas de vous apprendre à gérer des personnes maladroites ou pouvant être considérées comme « stupides » parce qu'elles vous bloquent, vous désarçonnent et/ou vous agacent. Elle est de vous donner des clés, de vous proposer des méthodes pour vous permettre :

- de vous gérer vous-même ;
- de développer des stratégies face aux personnes qui pourraient se comporter de façon nuisible à votre égard.

Pour commencer, nous vous proposons une grille pour **classer** les différentes catégories d'individus plus ou moins nuisibles que vous supportez au quotidien. Nous étudierons ensuite comment prendre

© Groupe Eyrolles

le recul nécessaire pour se libérer des effets émotionnels qu'ils déclenchent en nous, et donc parvenir à **composer avec** eux. Enfin, parmi les stratégies **« éviter, combattre et maîtriser »**, vous serez en mesure de choisir l'approche qui vous semblera la plus adaptée aux situations difficiles… rencontrées avec « vos cons ».

Quelle que soit la stratégie retenue, gardez bien à l'esprit votre objectif : ne plus subir les effets nocifs générés par les cons réguliers ou furtifs que vous croisez au quotidien.

© Groupe Eyrolles